

Das 360 Grad Stressmanagement Konzept

Das B2B Seminar vereint Elemente aus den drei Säulen zur Stressbekämpfung:

Mentaltraining

Im Mentaltraining bekommen TeilnehmerInnen die Wirkung der eigenen Gedanken aufgezeigt.

Sie lernen, förderliche Denkmuster zu entwickeln und zu verankern.

Arbeitsmanagement

- Problemlösung auf Ebene der Arbeitsmethoden & Optimierung von Arbeitsprozessen.
- Grundlagen in Projektmanagement & Zeitmanagement.

Durch konstruktive Problemlösestrategien wird erlernt, dass man vor keinem Problem mehr Angst empfinden muss.

Praxis-erprobte Projektmanagement-Methoden helfen in Zukunft die Zeit besser einzuteilen, den Arbeitsalltag gesünder zu strukturieren und effektiver an komplexe Problemstellungen heranzugehen.



Entspannungstraining

Entspannungstraining unterstützt die Stressbewältigung durch erfolgreiche Regeneration.

Personalisierte Übungen helfen, Methoden für eine individuelle Entspannung zu finden.

Stress wird durch unterstützende Aktivitäten wie Sport & Ernährung ausgeglichen.

Jederzeit anwendbare Tipps und Tricks unterstützen dabei, Burn-out vorzubeugen.

BLENDLED LEARNING

Einzigartiger Mix aus e-Learning und LIVE Sessions - aufgrund der aktuellen Situation ALLES online!

PRAXIS-TRANSFER garantiert

LIGHT

4 Module e-Learning
4 x 90 min LIVE-Session online
6 - 12 Teilnehmer

Mentaltraining:

- Bewertungen und Einstellungen im Stressgeschehen
- Förderliche Denkmuster entwickeln

Optimierung von Arbeitsprozessen:

- Verhaltensanalyse in der Stresserfahrung
- Zeitmanagement
- Priorisieren, To-Do-Listen und NOT-To-Dos

~~statt 2.500,00~~
EUR 1.500,00
excl. USt

Christopher Schrenk

www.christopherschrenk.at

office@christopherschrenk.at

+43 650 9636166

BASIC

6 Module e-Learning
8 x 90 min LIVE Session online
6 - 12 Teilnehmer
Praxis Check-up nach dem Seminar

Mentaltraining:

- Bewertungen und Einstellungen im Stressgeschehen
- Perspektive erkennen
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung trainieren
- Mentale Strategien entwickeln

In Lösungen statt in Problemen denken!

Optimierung von Arbeitsprozessen:

- Verhaltensanalyse in der Stresserfahrung
- Zeitmanagement & Selbstorganisation
- Priorisieren, To-Do-Listen und NOT-To-Dos
- Ziele klären
- Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag

Entspannungstraining:

- Stressausgleich
- Sport & Ernährung

~~statt 3.500,00~~
EUR 2.500,00
excl. USt

PRO

8 Module e-Learning
12 x 90 min LIVE Session online
Praxis Check-up nach dem Seminar

- Kompetenzen zur Stressbewältigung entwickeln

Mentaltraining:

- Bewertungen und Einstellungen im Stressgeschehen
- Stressverschärfende und förderliche Denkmuster
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung trainieren
- Förderliche Denkmuster entwickeln
- Mentale Strategien entwickeln
- Stressverstärker analysieren

Optimierung von Arbeitsprozessen:

- Verhaltensanalyse in der Stresserfahrung
- Zeitmanagement & Selbstorganisation
- Priorisieren, To-Do-Listen und NOT-To-Dos
- Ziele klären
- Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag
- Inputs richtig verarbeiten
- Prozesse aktiv steuern

Entspannungstraining:

- Stressausgleich
- Sport & Ernährung
- Entspannungsübungen in den Alltag integrieren

~~statt 4.500,00~~
EUR 3.400,00
excl. USt